



*Sunetele Cosmice Vindecătoare, în modul în care sunt predate de
Maestrul Mantak Chia
Imagine: Juan Li*

Cele Sase Sunete Cosmice Vindecătoare

Teoria

După ce au avut acces la cunoașterea Universului prin practicile interne, maestrul taoiști au descoperit că fiecare organ sănătos este asociat cu un anumit sunet, o anumită culoare și o anumită calitate a energiei. Problemele emoționale, poluarea, alimentația necorespunzătoare, leziunile organelor și mișcarea încordată pot supraîncălzi organele interne, provocând slăbirea lor. Aceasta modifică starea, frecvența sonoră, culoarea și calitatea energetică a fiecărui organ. Practica celor Șase Sunete Vindecătoare ajută la eliberarea oricărui exces de căldură care poate fi captiv în pungile de răcire ce înconjoară fiecare organ (fasciile organelor), în timp ce execuți posturile și emiteți sunetele, vibrațiile lor redistribuie orice exces de căldură în regiunile mai reci ale corpului, unde acesta poate fi stocat în siguranță sau utilizat. Odată ce energiile organului sunt echilibrate, veți obține un bun fundament pentru stabilizarea și alimentarea energiei virtuților. Aceasta vă va ajuta la menținerea echilibrului *Chi-u* în întregul sistem.

Ce anume provoacă proasta funcționare a unui organ? Există multe cauze. Societatea urbană creează o viață plină de stresuri fizice și emoționale, cum ar fi supraaglomerarea, poluarea, radiațiile, alimentația necorespunzătoare, aditivii chimici, anxietatea, singurătatea, posturile incorecte ale corpului și mișcarea încordată. Acționând separat sau împreună, aceste stresuri produc tensiuni și încep să blocheze libera curgere a fluxului de energie din corp, ducând, astfel, la supraîncălzirea organelor. În plus, jungla de beton în care trăim este lipsită de supapele de siguranță oferite de Natură: copaci, spații deschise și apă curgătoare, care ne oferă o energie răcoritoare, purificatoare. Supraîncălzirea continuă a unui organ provoacă contractarea și întărirea acestuia, afectându-i capacitatea de funcționare normală și ducând la îmbolnăvirea organismului. Unul dintre chirurgii Centrului Tao Universal din New York raportează faptul că inimile pacienților care au murit în urma unui atac de inimă arată ca și când ar fi fost fripte! Iar vechii taoiști aveau o zicală: „Stresul îți prăjește creierul”.

Medicina chineză ne învață că fiecare organ este înconjurat de o pungă sau o membrană, numită fascie, care îi reglează temperatura. În mod ideal, membrana eliberează prin piele excesul de căldură în exterior, unde acesta va fi înlocuit cu energia răcoroasă a forței vitale a Naturii. O supratensiune fizică sau emoțională provoacă lipirea membranei (fasciei) de organ, astfel încât aceasta nu va mai putea să elibereze adecvat căldura spre piele și nici să absoarbă energia răcoroasă din piele.

Pielea se supraîncarcă cu toxine, iar organul respectiv se supraîncălzește. Cele Șase Sunete Vindecătoare accelerează schimbul de căldură prin sistemul digestiv și prin gură. Sistemul digestiv are aproximativ 7 metri lungime și se întinde de la orificiul bucal la cel anal, ca o țevă care traversează interiorul corpului prin toate oganele. El ajută la eliberarea căldurii în exces din fascii, răcorind și purificând oganele și pielea. Atunci când toate sunetele sunt emise corect și posturile sunt efectuate corespunzător, căldura corpului va fi distribuită de către tractul intestinal în mod uniform prin întreg corpul și fiecare organ va funcționa, astfel, la temperatura sa optimă.

Practica zilnică a celor Șase Sunete Vindecătoare va restabili și va menține liniștea interioară și o stare de sănătate perfectă. Vor apărea o plăcere sexuală mai intensă și o digestie îmbunătățită. Afecțiunile ușoare ca răceala, gripa și durerile de gât vor putea fi prevenite sau eliminate cu ușurință. Mulți practicanți ai Sistemului Tao Universal și-au învins dependența îndelungată de somnifere, tranchilizante, aspirină și antacid (bicarbonat de sodiu). Victimele atacului de inimă au prevenit în acest mod apariția atacurilor ulterioare. Unii psihologi și terapeuți recomandă pacienților să practice cele Șase Sunete Vindecătoare pentru combaterea depresiei, anxietății, mâniei și pentru accelerarea vindecării acestora, reducând, astfel, consumul propriei energii a forței vitale în procesul de vindecare.

Fiecare din cele șase organe căruia i se adresează această practică are un organ asociat, cele două lucrând împreună și în același mod. Atunci când un organ este slăbit sau supraîncălzit, organul său pereche este afectat în mod similar. Tot astfel, practicarea sunetului vindecător și a posturii adecvate ameliorează starea organului corespunzător și a asociatului său.

Notă: Efectele secundare tipice ale acestor practici sunt căscatul, meteorismul (eliminarea de gaze pe gură) sau flatulenta, toate fiind benefice, ca indicii ale energiei în mișcare.

Practica

Primul sunet cosmic vindecător: sunetul plămânilor

Sunetul plămânilor este un sunet al elementului Metal. El sună ca vibrația unui clopot, activând *Chi-ul* plămânilor.

Organ asociat: intestin gros

Element: Metal

Anotimp: toamnă

Culoare: alb

Emoții negative: mâhnire și tristețe

Virtuți: curaj și dreptate

Simțuri: miros (nas) și pipăit (piele)

Gust: picant, iute

Părțile corpului: pieptul, partea interioară a brațelor, degetele mari ale mâinilor

Sunet: Ssssssss (limba în spatele dinților)

Exercițiu:

1. Așezați-vă pe marginea scaunului. Organele genitale nu trebuie să se sprijine pe scaun, ele constituind un centru energetic important. Picioarele depărtate la lățimea umerilor, tălpile ferm plasate pe podea. Mențineți-vă spatele drept, umerii relaxați, ochii închiși și mâinile odihnindu-se la nivelul plămânilor. Surâdeți plămânilor. Conștientizați calitatea energiei plămânilor. Vizualizați o lumină albă, proaspătă și pură ca energia munților și auziți sunetul Metalului.

2. Respirați profund, deschideți ochii și ridicați brațele în față, cu palmele orientate către plămâni. Când mâinile sunt la nivelul ochilor, începeți să rotiți palmele, aducându-le deasupra capului, până când acestea vor fi orientate în sus, împingând spre exterior. Orientați degetele mâinilor unele către celelalte. Mențineți coatele lateral, rotunjite spre exterior. Nu îndreptați brațele.

Închideți maxilarele, astfel încât dinții să se atingă ușor (fără a se încheșta) și deschideți ușor buzele, în timp ce expirați lent printre dinți cu sunetul "Ssssssss". La început puteți emite sunetul plămânilor cu voce tare, dar în cele din urmă trebuie să îl practicați subvocal.



Fig. 1 Conștientizați-vă plămânii.

Simțiți cum sunetul începe să pună în mișcare *Chi-ul* plămânilor, eliminând orice exces de căldură și toxinele, în timp ce pungile care înconjoară plămânii (fasciile) se comprimă.

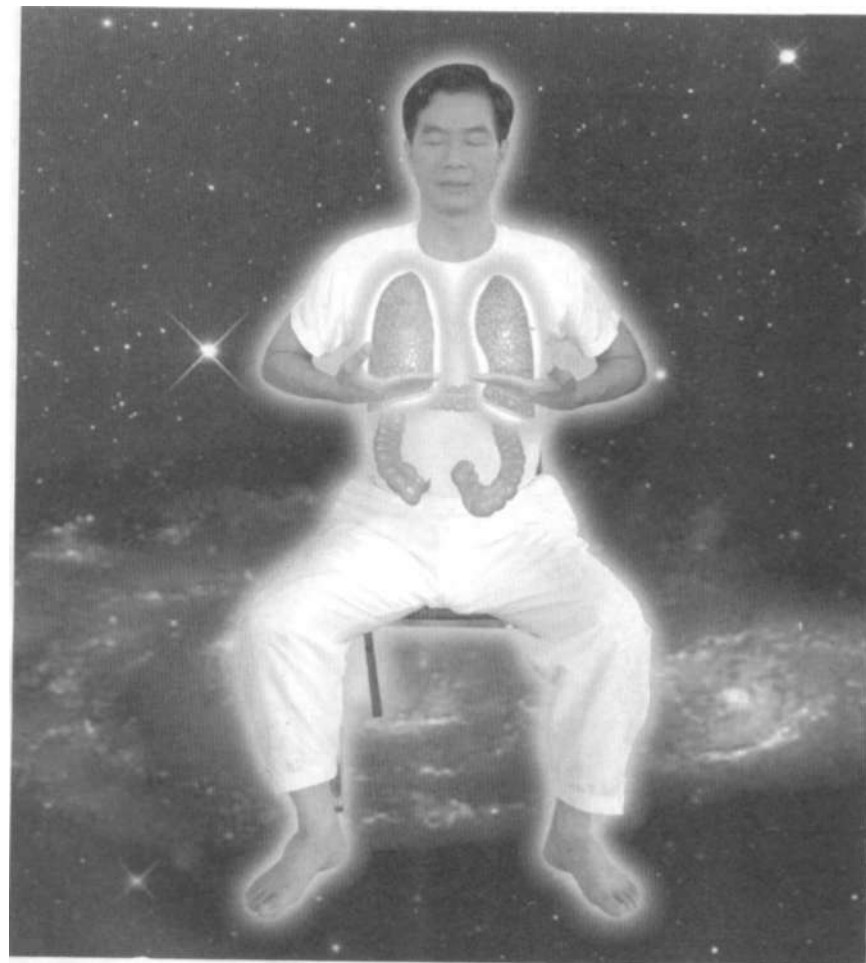


Fig. 2 Colectați energia în plămâni.

Notă: "Subvocal" înseamnă că vocalizați sunetul atât de încet, încât numai dumneavoastră să îl puteți auzi, simțind vibrația generată în interiorul plămânilor. Trebuie să expirați lent și complet.

Termenul "pungi" se referă la straturile de țesut denumite fascii, care înconjoară fiecare organ.



Fig. 3 Emiteți sunetul plămânilor.

3. După ce ați expirat complet, rotiți palmele și adunați în scobitura lor lumina albă. Revărsați această lumină din creștetul capului asupra corpului și în plămâni. Coborâți brațele și mențineți mâinile în fața plămânilor, radiind lumină albă, strălucitoare și curaj în plămâni.

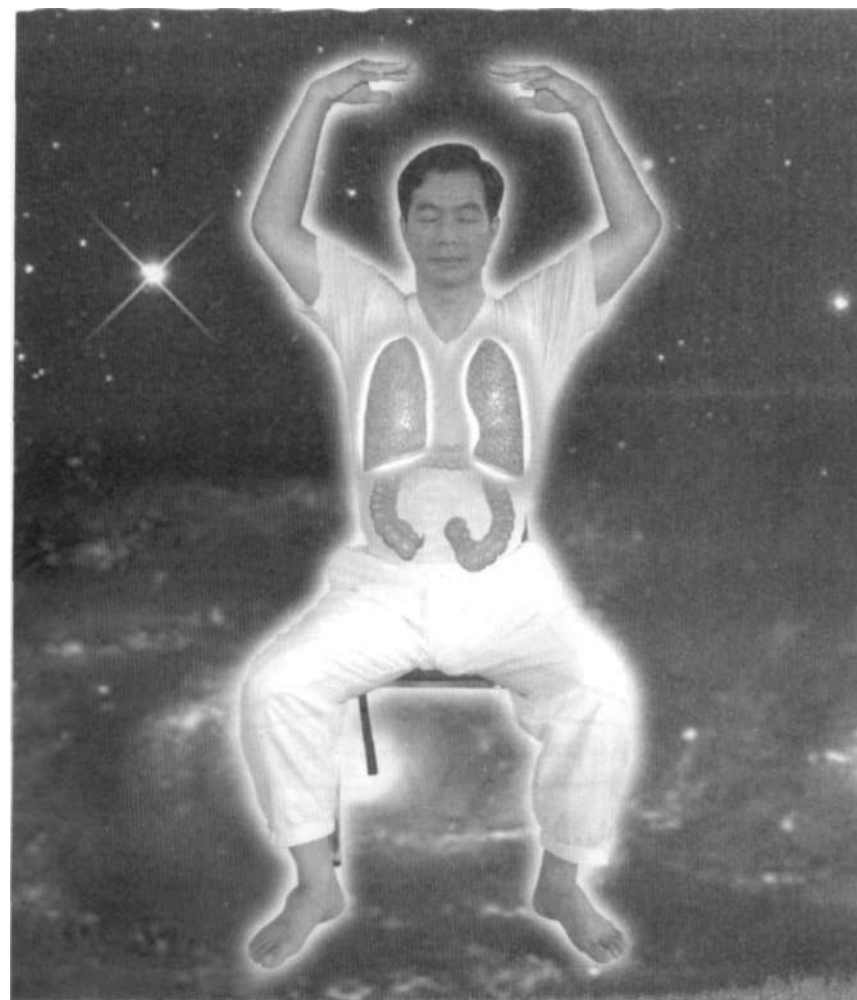


Fig. 4 Direcționați energia în jos, către plămâni.

4. Odihniți-vă, închideți ochii și conștientizați-vă plămânii. Surâdeți-le, imaginându-vă că încă emiteți sunetul plămânilor. Simțiți cum vibrația sunetului pune în mișcare și purifică energia plămânilor. Respirați normal și vizualizați-vă plămânii radiind o lumină albă strălucitoare. Aceasta vă va fortifica plămânii și va activa curajul din ei. Cu fiecare respirație, încercați să simțiți cum energia albă, proaspătă a Metalului, înlocuiește excesul de energie fierbinte și toxică a depresiei.



Fig.5 Acoperiți cu palmele zona plămânilor.

5. Alimentați emoțiile pozitive. Aceasta constituie partea cea mai importantă a practicii pe care o prezentăm. Acordați-vă oricât de mult timp aveți nevoie, pentru a intra în contact cu organele. Atunci când veți elimina căldura excesivă și veți lăsa energia albă a Metalului să se extindă în plămâni, calitățile emoționale pozitive vor avea spațiu să se dezvolte. Concentrați-vă asupra sentimentelor de dreptate și curaj, transformând orice tristețe sau mâhnire din plămâni. Mențineți-vă spatele drept, astfel încât să puteți simți curaj. După fiecare practică, încercați să păstrați senzația sunetului plămânilor și în viața de zi cu zi, pentru perioade tot mai îndelungate.

6, Repetați sunetul plămânilor de 3-6 ori. în caz de tristețe, depresie, răceli, gripă, dureri de dinți, astm sau emfizem pulmonar puteți repeta acest exercițiu de 6, 9, 12 sau 24 de ori.

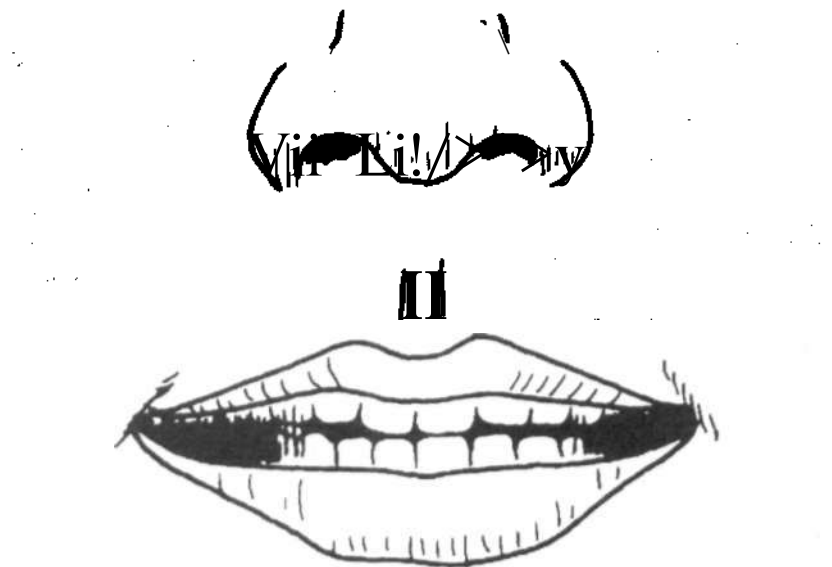


Fig. 6 Poziția gurii pentru a emite sunetul plămânilor. închideți maxilarele, astfel încât dinții să se atingă ușor. Trageți colțurile gurii spre urechi.

Al doilea sunet cosmic vindecător: sunetul rinichilor

Sunetul rinichilor este un sunet al elementului Apă și activează *Chi-u* rinichilor.

Organ asociat: vezică urinară

Element: Apă

Anotimp: iarnă

Culoare: albastru închis

Emoții negative: frică

Virtuți: blândețe, calm și liniște, vioiciune

Părțile corpului: părțile laterale ale tălpilor,
partea interioară a picioarelor, pieptul

Simțuri: auz (urechi), oase

Gust: sărat

Sunet: *Ciuuuuuuu* (ca atunci când suflați o lumânare:
buzele formează un "0")

Exercițiu:

1. Așezați-vă pe scaun, menținându-vă spatele drept, cu ochii închiși și mâinile odihnindu-se la nivelul rinichilor. Surâdeți rinichilor. Conștientizați calitatea energiei rinichilor. Vizualizați o lumină albastră, Soarele strălucind deasupra oceanului.

2. Respirați profund, deschideți ochii și apropiați-vă picioarele, atingând gleznele și genunchii. Aplecați-vă înainte și prindeți-vă degetele ambelor mâini în jurul genunchilor. Trageți brațele din zona inferioară a spatelui, întinzându-le, în timp ce vă aplecați trunchiul în față (această postură permite spatelui să se curbeze spre exterior în zona rinichilor). Simultan, aplecați-vă capul pe spate, privind înainte și menținând tracțiunea brațelor din zona inferioară a spatelui. Simțiți întinderea coloanei vertebrale. Rotunjiți buzele și expirați ușor, emițând sunetul "*Ciuuuuuuu*", ca și cum ați sufla o lumânare.

În același timp, contractați abdomenul, trăgându-l către rinichi. La început puteți emite sunetul rinichilor cu voce tare, dar în cele din urmă va trebui să îl practicați subvocal. Simțiți cum sunetul începe să pună în mișcare *Chi-ul* rinichilor, eliminând orice exces de căldură și toxinele din rinichi, în timp ce pungile din jurul rinichilor (fasciile) se comprimă.



Fig. 7 Surâdeți rinichilor.

3. După ce ați expirat complet, îndreptați-vă spatele, depărtați picioarele la lățimea umerilor și mișcați-vă brațele în sus, spre creștetul capului, acumulând lumina albastră. Revărsați aceasta lumină asupra corpului și în rinichi. Coborâți lent brațele, plasând palmele pe zona rinichilor. Permiteți ca lumina albastră, blândețea și liniștea să radieze în rinichi.



Fig. 8 Emiteți sunetul rinichilor.

4. Reveniți cu mâinile la nivelul rinichilor. Odihniți-vă, închideți ochii și conștientizați-vă rinichii. Ascultați-i. Surâdeți-le, imaginându-vă că încă emiteți sunetul rinichilor. Simțiți cum vibrația sunetului pune în mișcare și purifică energia rinichilor.

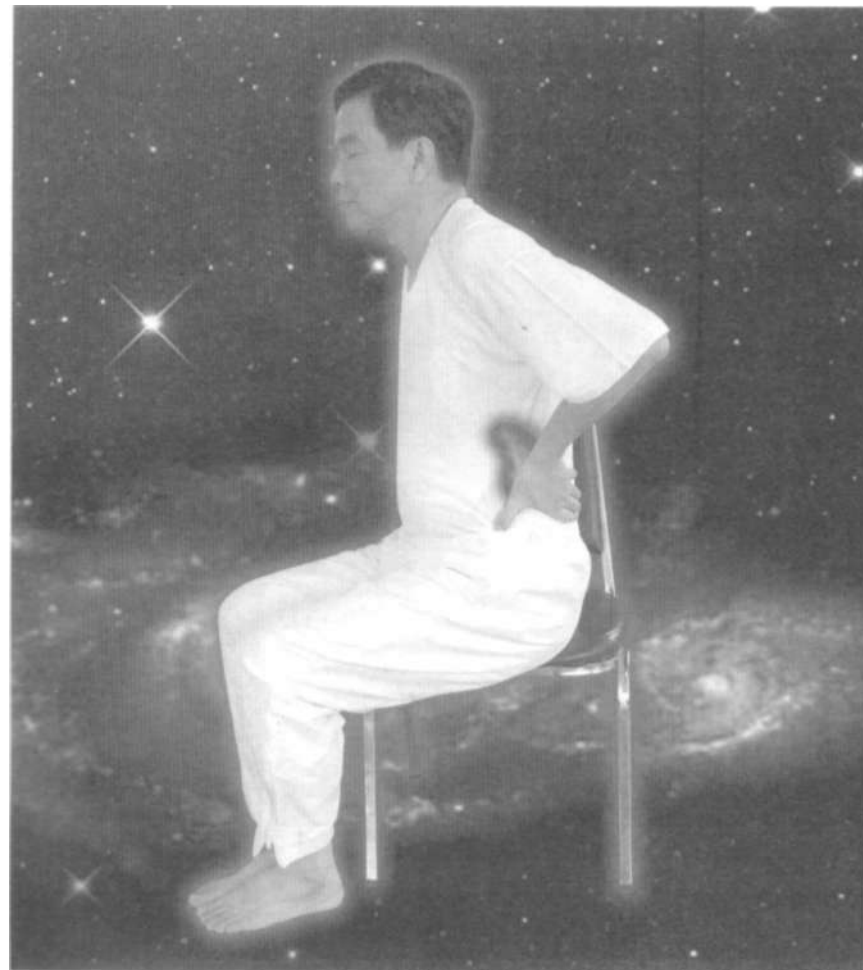


Fig. 9 Aduceți energia în jos, către rinichi.

Respirați normal și vizualizați cum o lumină albastră, răcoroasă strălucește în rinichi. Aceasta vă va întări rinichii, activând blândețea și liniștea lor. Încercați să simțiți cum cu fiecare respirație energia albastră-strălucitoare a Apei înlocuiește excesul de energie fierbinte și toxică a fricii.



Fig. 10 Colectați energia în rinichi.

5. Alimentați emoțiile pozitive. Aceasta constituie partea cea mai importantă a practicii pe care o prezentăm. Acordați-vă oricât de mult timp aveți nevoie pentru a intra în contact cu rinichii. Când veți scăpa de căldura excesivă și veți lăsa energia albastră, răcoroasă a Apei să se extindă în rinichi, calitățile emoționale pozitive vor avea spațiu să se dezvolte.

Concentrați-vă atenția asupra sentimentelor de blândețe, liniște și vioiciune, transformând orice frică din rinichi. Simțiți cum blândețea relaxează partea inferioară a spatelui. După fiecare practică, încercați să păstrați senzația acestei energii și în viața de zi cu zi, pentru perioade de timp tot mai îndelungate.

Repețiți sunetul rinichilor de 3-6 ori. Puteți repeta acest exercițiu de mai multe ori pentru a atenua frica, oboseala, amețea, zgomotele din urechi sau durerile de spate.

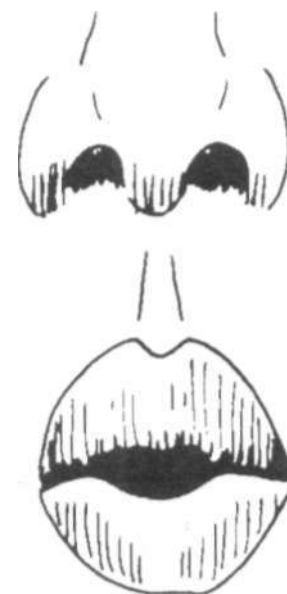


Fig. 11 Rotunjiți buzele, emițând sunetul "Chiuuuuuu", ca și cum ați sufla într-o lumânare.

Al treilea sunet cosmic vindecător: sunetul ficatului

Sunetul ficatului este un sunet al elementului Lemn și activează *Chi-u* ficatului.

Organ asociat: vezică biliară

Element: Lemn

Anotimp: primăvară

Culoare: verde

Emoții negative: mânie

Virtuți: bunătate

Părțile corpului: partea interioară a picioarelor, pelvisul, diafragma, coastele

Simțuri: vedere (ochi), lacrimi

Gust: acru

Sunet: Șșșșșșșșșș (limba apropiată de cerul gurii)

Exercițiu:

1. Așezați-vă pe scaun, menținând spatele drept, cu ochii închiși și mâinile odihnindu-se la nivelul ficatului. Surâdeți-i ficatului, până când simțiți că ați intrat în contact cu el. Conștientizați calitatea energiei ficatului. Vizualizați o pădure mare și verde. Imaginați-vă Soarele strălucind deasupra pădurii, generând forță vitală și lumină verde.

2. Respirați profund, deschideți ochii și întindeți brațele lateral, cu palmele orientate în sus. Ridicați lent brațele din lateral spre creștetul capului, urmărind această mișcare cu ochii. Prindeți degetele în brățară și rotiți-le, unite astfel, cu palmele orientate spre tavan. Împingeți cu dosul palmelor în sus, spre exterior și spre stânga, întinzând brațele din umeri; coatele trebuie să împingă spre spate.

Aplecați-vă spre stânga, realizând o ușoară întindere a zonei ficatului. Deschideți ochii mai larg, deoarece ei reprezintă ferestrele ficatului. Expirați lent, emițând sunetul "Șșșșșșșșș" cu voce tare și, în cele din urmă, subvocal. Simțiți cum sunetul începe să pună în mișcare energia ficatului, eliminând orice exces de căldură și toxinele din ficat, în timp ce fascia din jurul lui se comprimă.



Fig. 12 Surâdeți ficatului.

3. După ce ați expirat complet, îndreptați spatele, desfaceți mâinile din brățară și acumulați în căușul palmelor lumina verde. Revărsați această lumină asupra corpului și în ficat. Coborâți lent brațele, cu palmele orientate spre exterior, adunând în căușul lor lumină verde. Reveniți cu palmele la nivelul ficatului dumneavoastră. Lăsați lumină verde, energia pădurii și bunătatea să radieze în ficat.



Fig. 13 Emiteți sunetul ficatului.

4. Odihniți-vă menținând palmele la nivelul ficatului. Închideți ochii și conștientizați-vă ficatul. Surâdeți, vizualizați ficatul și imaginați-vă că încă emiteți sunetul ficatului. Simțiți cum vibrația sunetului pune în mișcare și purifică energia ficatului.



Fig. 14 Acumulați lumina verde în căușul palmelor, în timp ce mâinile revin la nivelul ficatului

Respirați normal. Vizualizați cum o lumină verde strălucește în ficatul dumenavoastră, reîntinerindu-l, fortificându-l și activându-i bunătatea din el. Cu fiecare respirație, încercați să simțiți cum energia verde strălucitoare a Lemnului înlocuiește excesul de energie fierbinte, toxică, mânia, agresivitatea și frustrarea din ficat.



Fig. 15 Colectați energia în ficat.

5. Alimentați emoțiile pozitive. Aceasta este partea cea mai importantă a practicii pe care o prezentăm. Acordați-vă oricât de mult timp aveți nevoie pentru a intra în contact cu ficatul dumenavoastră. Când veți elimina excesul de căldură și veți lăsa energia caldă, umedă, verde a Lemnului să se extindă în ficat, calitățile emoționale pozitive vor avea spațiu să se dezvolte.

Concentrați-vă asupra virtuților bunătății și iertării, în timp ce transformați orice sentiment de mânie și de agresiune. Simțiți-vă cald și plin de energie. După fiecare practică, încercați să păstrați senzația acestei energii și în viața de zi cu zi, pentru perioade de timp tot mai îndelungate.

6. Repetați pașii de 3-6 ori. Practicați de mai multe ori pentru a elimina mânia, a limpezi ochii înroșiți sau înlăcrimați, pentru a elimina gustul acru sau amar și pentru a detoxifia ficații!

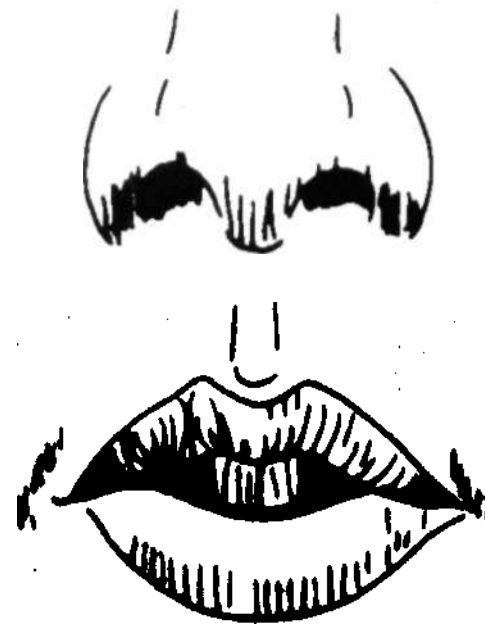


Fig. 16 Expirați, emițând sunetul "Sssssssss"

Al patrulea sunet cosmic vindecător: sunetul inimii

Sunetul inimii este un sunet al elementului Foc și activează energia inimii.

Organ asociat: intestin subțire

Element: Foc

Anotimp: vară

Culoare: roșu

Emoții negative: ură, grabă, aroganță, cruzime

Virtuți: bucurie, onoare, onestitate

Părțile corpului: axilele, partea interioară a brațelor

Simțuri: limbă, vorbire

Gust: amar

Sunet: *Haaaaaaaa* (gura larg deschisă)

Exercițiu:

1. Așezați-vă pe scaun, menținându-vă spatele drept, cu ochii închiși și mâinile odihnindu-se la nivelul inimii. Surâdeți-i inimii dumneavoastră, până când simțiți că ați intrat în contact cu ea. Conștientizați calitatea energiei inimii. Vizualizați un apus de Soare deasupra oceanului, o lumină roșie.

2. Respirați profund, deschideți ochii și adoptați aceeași poziție ca pentru executarea sunetului ficatului. Spre deosebire de exercițiul anterior, însă, vă veți arcui ușor spre dreapta, pentru a realiza o ușoară întindere a zonei inimii care este localizată în stânga față de centrul pieptului.

Focalizați-vă atenția asupra inimii, percepând conexiunea acesteia cu limba.

Deschideți gura, rotunjiți buzele și expirați lent emițând sunetul "*Haaaaaaaa*", emițându-l cu voce tare și, în cele din urmă, subvocal. Simțiți cum sunetul începe să pună în mișcare energia din inimă, eliminând orice exces de căldură și toxinele din inimă, în timp ce fascia din jurul ei se comprimă.

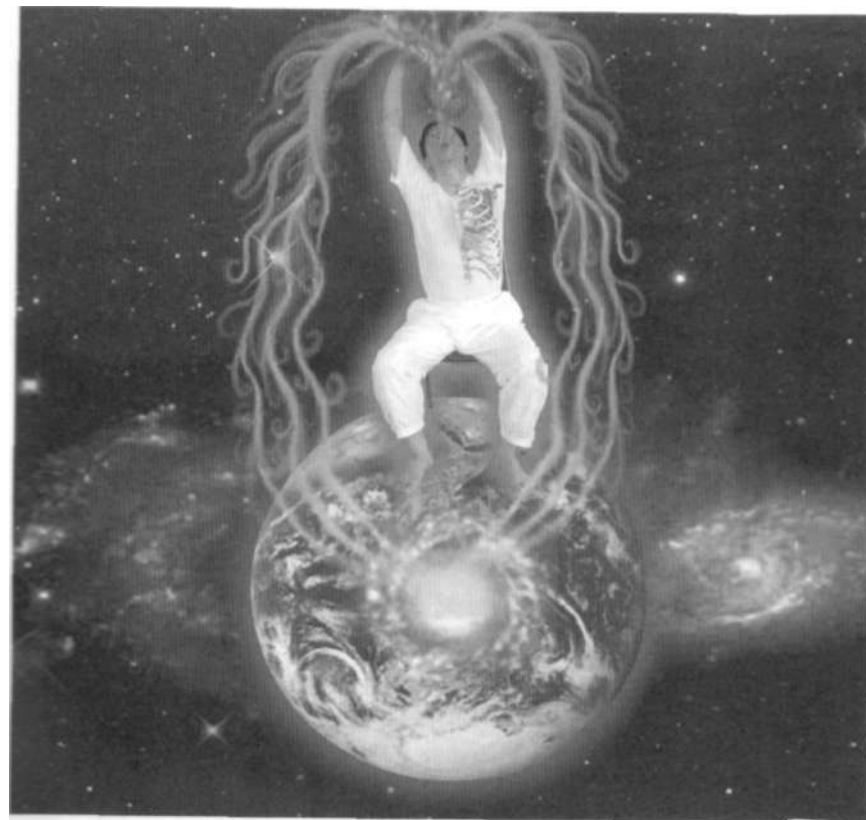


Fig. 17 Emiteți sunetul inimii.

3. După ce ați expirat complet, îndreptați spatele, desfaceți mâinile și acumulați în căușul palmelor lumina roșie. Revărsați această lumină asupra corpului și în inimă. Coborâți lent brațele, cu palmele orientate spre exterior, acumulând în continuare și mai multă lumină roșie în căușul lor. Reveniți cu mâinile la nivelul inimii. Lăsați lumina roșie, iubirea și bucuria interioară să radieze în inima dumneavoastră.

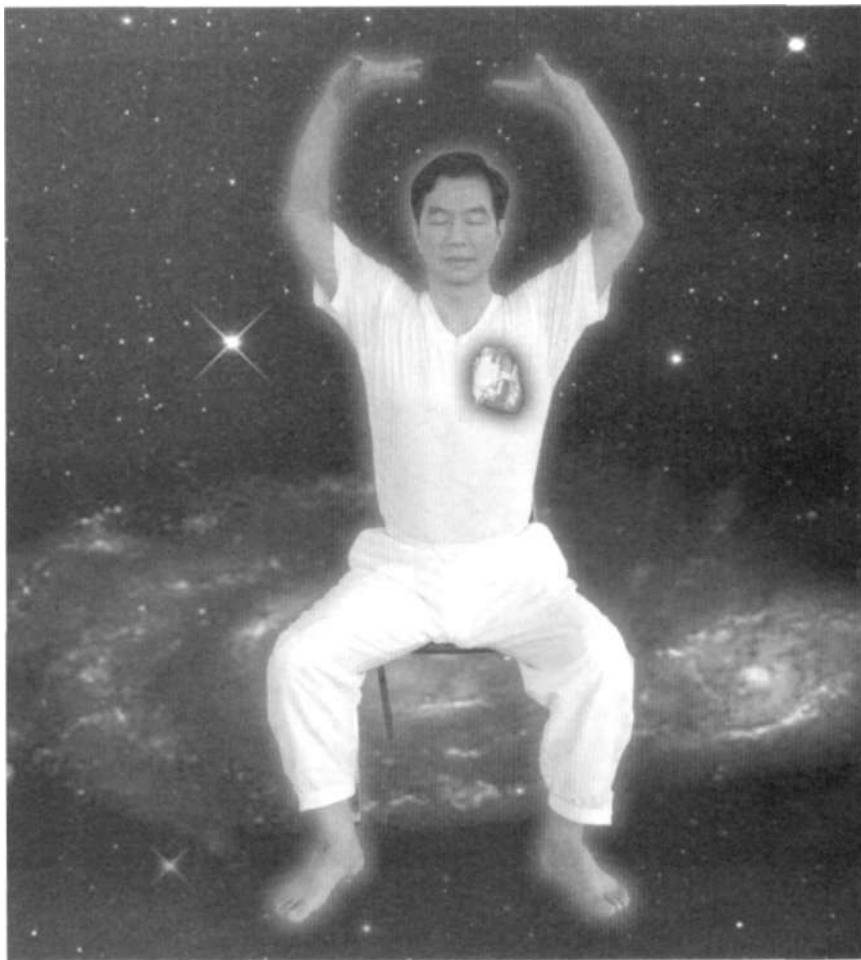


fig. 18 Colectați energia în inimă.

4. Odihniți-vă, menținând palmele la nivelul inimii. Închideți ochii și conștientizați-vă inima. Surâdeți-i inimii dumneavoastră și imaginați-vă că încă emiteți sunetul inimii. Simțiți cum vibrația sunetului pune în mișcare și purifică energia din inimă. Respirați normal. Vizualizați inima, strălucind cu lumina roșie a Focului.

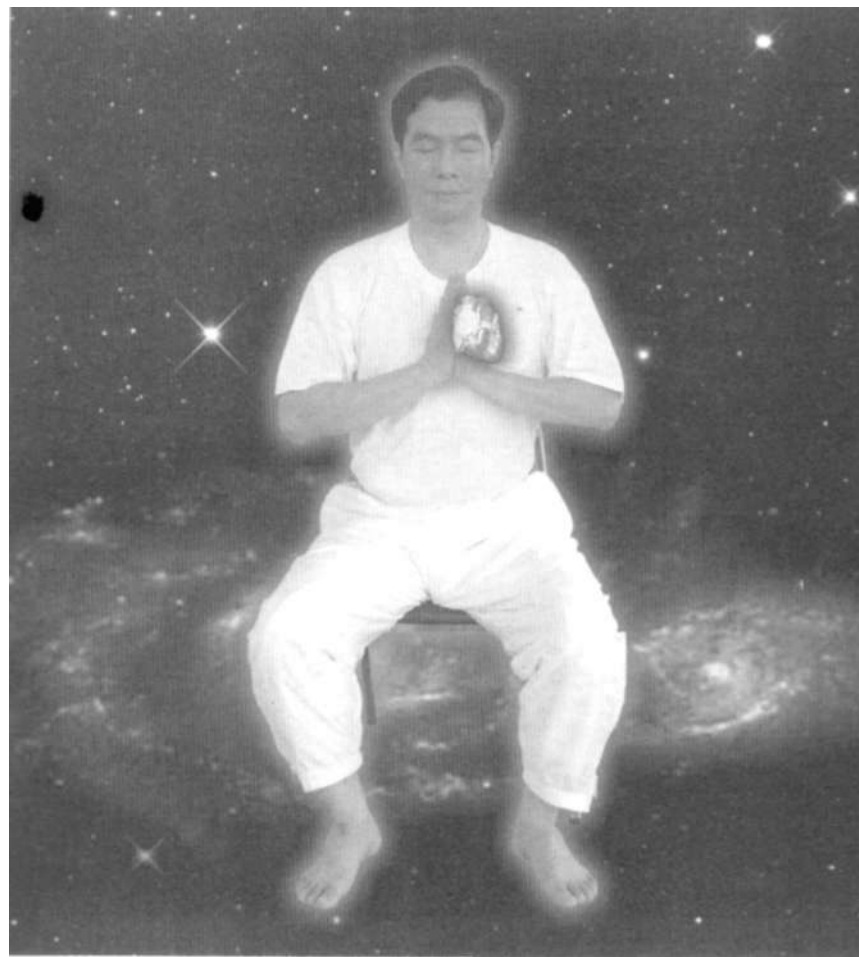


Fig. 19 Surâdeți inimii.

Aceasta vă va fortifica inima, activând, astfel, iubirea, bucuria interioară și onestitatea din inima dumneavoastră. Cu fiecare respirație, încercați să simțiți cum lumina roșie, caldă înlocuiește excesul de energie fierbinte, toxinele, orice urmă de grabă, aroganță și ură din inimă.

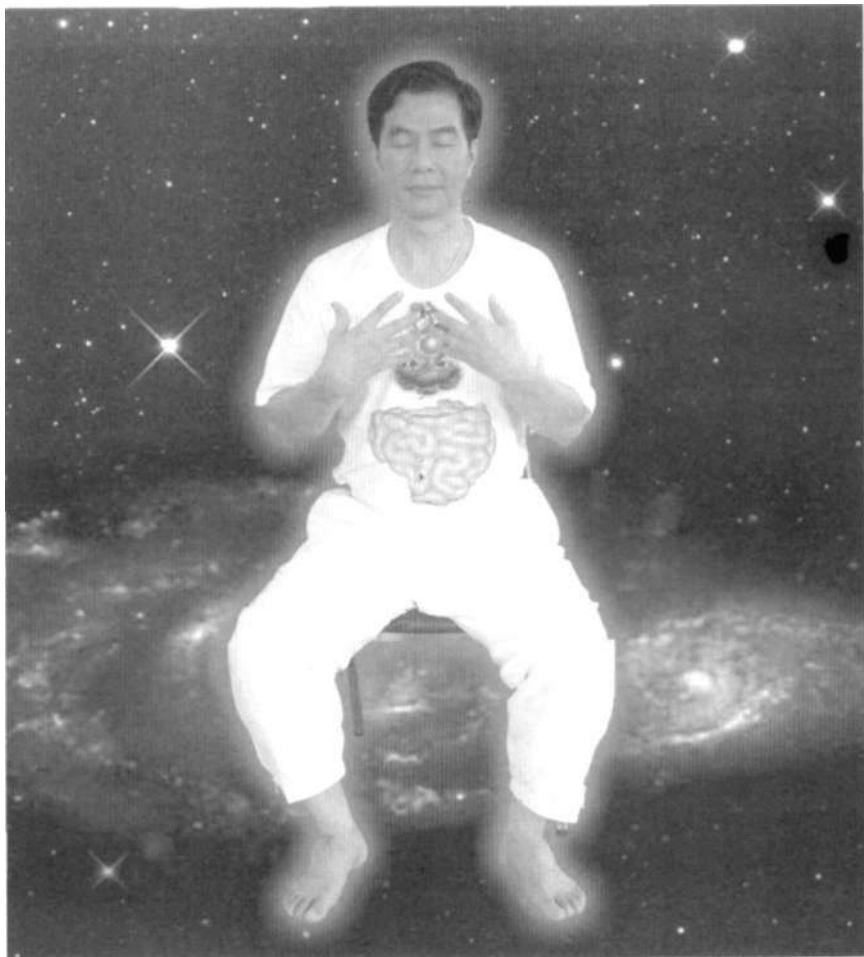


Fig. 20 Orientați-vă simțurile către inimă.

5. Alimentați emoțiile pozitive. Aceasta reprezintă partea cea mai importantă a practicii pe care o prezentăm. Acordați-vă oricât de mult timp vă este necesar pentru a intra în contact cu inima dumneavoastră.

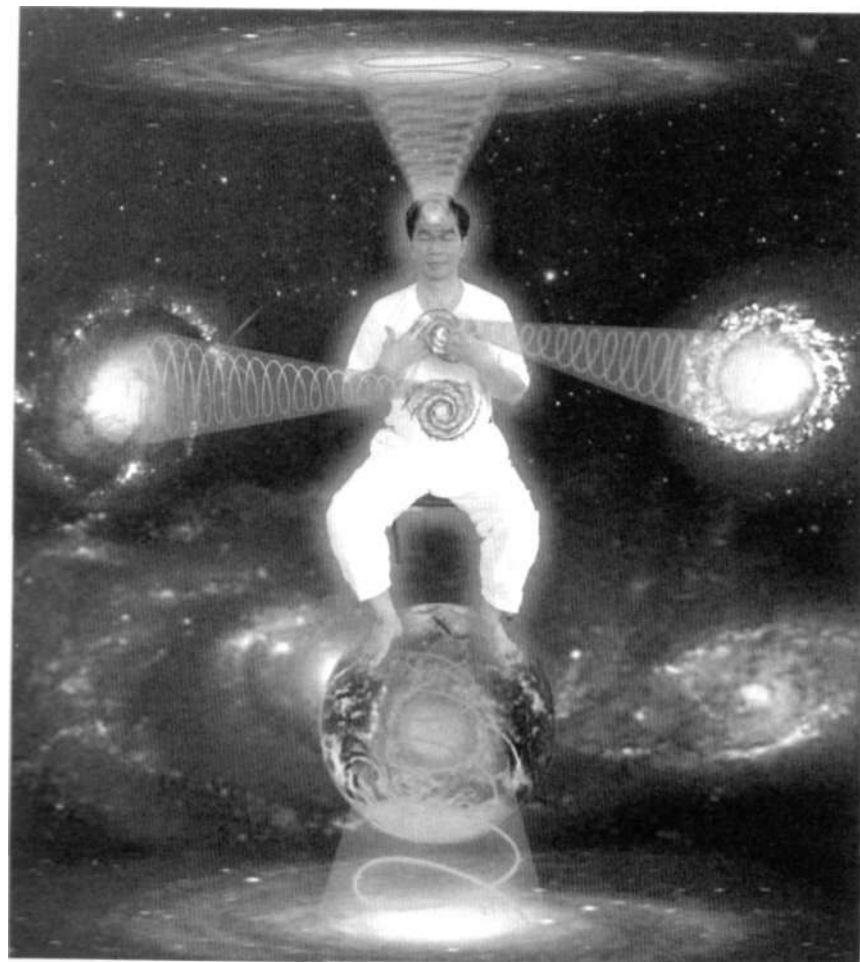


Fig. 21 Energia iubirii se amplifică în inimă.



Fig. 22 Când inima este ușurată de încărcătura și stresul la care este supusă zilnic, toate organele surâd!

Eliminând excesul de căldură și lăsând energia roșie a Focului să se extindă în inimă, calitățile emoționale pozitive vor avea spațiu să se dezvolte. Simțiți cum iubirea, bucuria, onoarea și respectul radiază în exterior.

Simțiți cum orice urmă de ură, aroganță sau nerăbdare se transformă în energia iubirii, în timp ce sinceritatea, onoarea și respectul se dezvoltă în inima dumneavoastră.

După fiecare practică, încercați să păstrați senzația acestei energii și în viața de zi cu zi, pentru perioade de timp tot mai îndelungate.

6. Repetați acești pași de 3-6 ori. Practicați de mai multe ori pentru a ameliora inflamațiile gâtului, pe cele provocate de răceală, inflamațiile gingiilor sau ale limbii, nervozitatea, indispoziția și alte afecțiuni ale inimii.



Fig. 23 Sunetul "Haaaaaaa".

Al cincilea sunet cosmic vindecător: sunetul splinei

Sunetul splinei este un sunet al elementului Pământ și activează energia stomacului, a pancreasului și a splinei.

Organe asociate: pancreas, stomac

Element: Pământ

Anotimp: vară indiană

Culoare: galben

Emoții negative: grijă

Virtuți: corectitudine, deschidere

Părțile corpului: buzele, gura

Simțuri: gust

Gust: dulce, neutru

Sunet: *Huuuuuuuu* (gutural, din fundul gâtului)

Exercițiu:

1. Așezați-vă confortabil pe scaun, menținând spatele drept, cu ochii închiși și mâinile odihnindu-se la nivelul splinei. Surâdeți stomacului și splinei, până când simțiți că ați intrat în contact cu ele. Conștientizați calitatea energiei stomacului și splinei. Vizualizați o lumină galbenă, aurie, intensă și stabilă a verii indiene.

2. Inspirați profund, deschideți ochii, mișcați brațele în fața corpului plasând degetele arătător, mijlociu și inelar ale ambelor mâini dedesubtul sternului, în partea stângă a cutiei toracice.

Priviți cu blândețe în sus și apăsând ușor degetele sub cutia toracică, împingeți stomacul sau splina spre coloană, iar zona spatelui spre exterior. Expirați, emitând sunetul "*Huuuuuuuu*", la început cu voce tare și, în cele din urmă, subvocal. Acest sunet este mai gutural sau mai "din fundul gâtului" decât sunetul rinichilor. Spre deosebire de suflatul în lumânare, el pornește din piept și nu din gură.



Fig. 24 Surâdeți splinei.

Simțiți cum sunetul splinei face să vibreze coardele vocale. Simțiți cum acesta pune în mișcare energia stomacului și a splinei, eliminând excesul de căldură și toxinele, în timp ce fascia din jurul lor se comprimă.

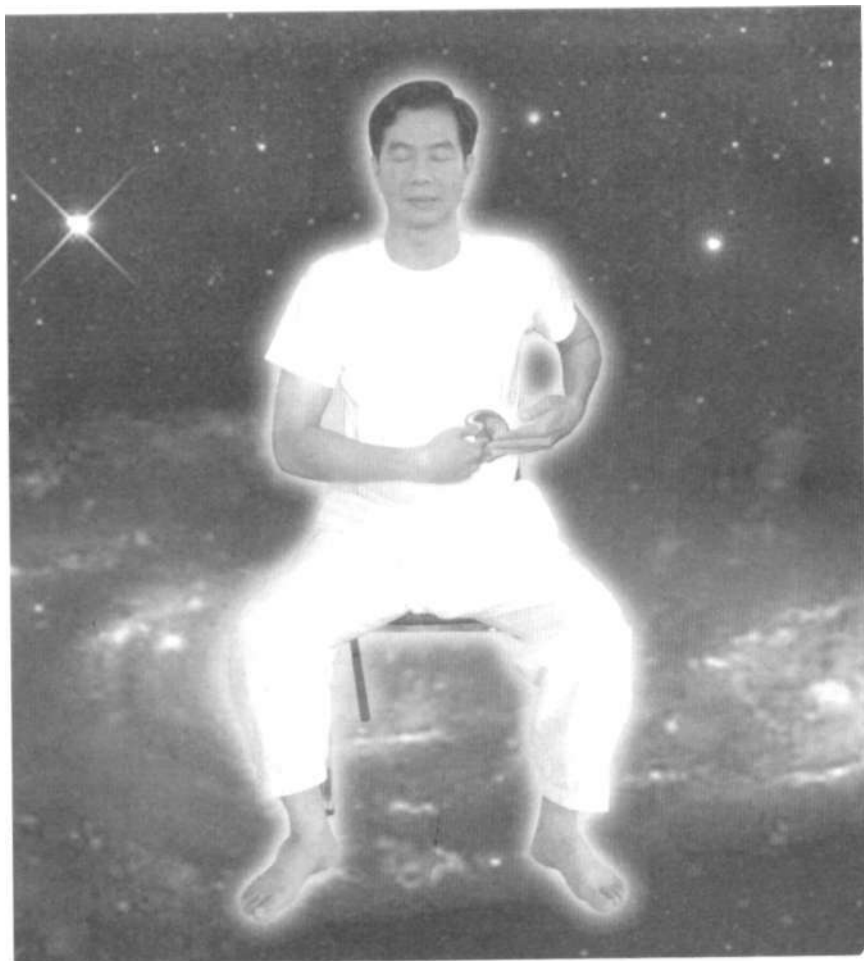


Fig. 25 Degetele arătător, mijlociu și inelar plasate sub cutia toracică, pregătindu-se să preseze splina, pancreasul și stomacul.

3. După ce ați expirat complet, deplasați brațele spre exterior, îmbrățișând energia Pământului și adunând în căușul palmelor lumina lui galbenă. Revărsați această lumină în stomac și splină. Reveniți cu brațele și palmele la nivelul stomacului și/sau al splinei. Lăsați ca lumina galbenă, corectitudinea, deschiderea și stabilitatea să radieze în stomac și splină.

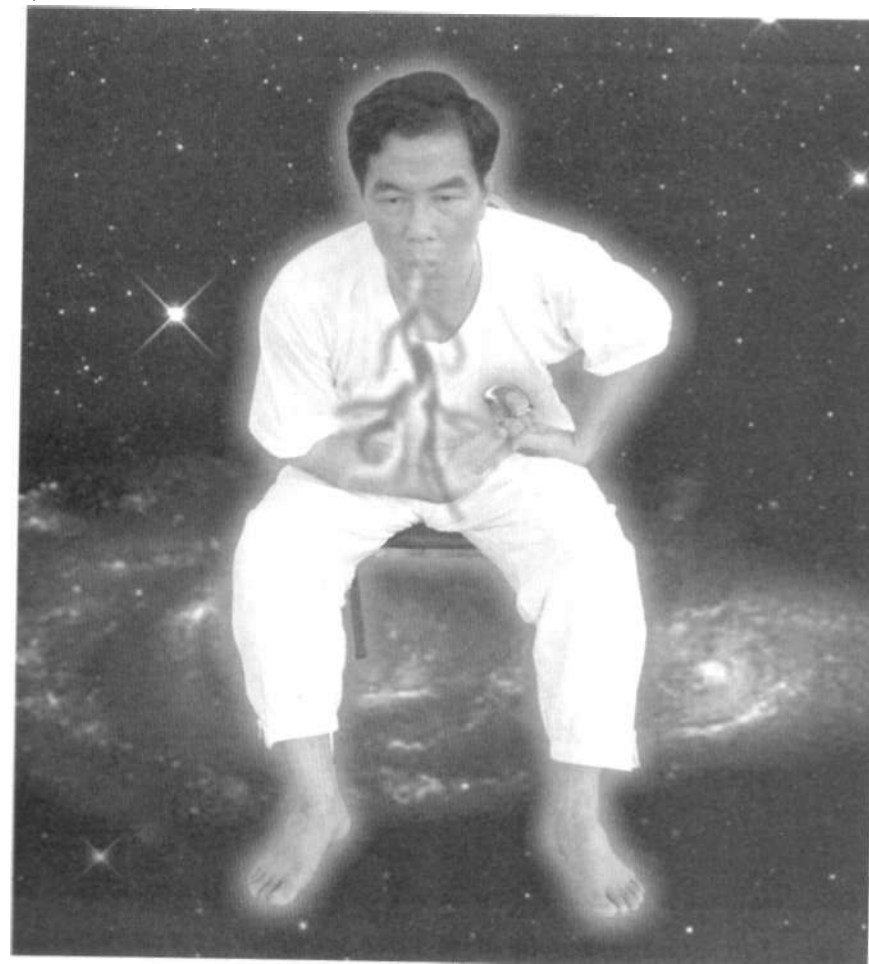


Fig. 26 Simțiți cum vibrează sunetul splinei.

4. Odihniți-vă, închideți ochii și conștientizați-vă stomacul și splina. Surâdeți-le și imaginați-vă că încă emiteți sunetul splinei. Simțiți cum vibrația sunetului pune în mișcare și purifică energia ston splinei.



Fig. 27 În splină se dezvoltă deschiderea spiritului și corectitudinea.

Respirați normal. Vizualizați stomacul și splina strălucind cu o lumină galbenă. Aceasta le va întări, activând deschiderea spiritului, corectitudinea și stabilitatea din stomacul și splina dumneavoastră. Cu fiecare respirație, încercați să simțiți cum lumina galbenă, caldă înlocuiește excesul de energie fierbinte, toxică și orice urmă de îngrijorare din aceste organe.

5. Alimentați emoțiile pozitive. Aceasta constituie partea cea mai importantă a practicii pe care o prezentăm. Acordați-vă oricât de mult timp aveți nevoie pentru a intra în contact cu stomacul și splina dumneavoastră.

Eliminând excesul de căldură și permițând energiei galbene a Pământului să expandă în stomac și splină, calitățile emoționale pozitive vor avea spațiu să se dezvolte. Simțiți cum corectitudinea, deschiderea, echilibrul și armonia se dezvoltă în aceste organe, transformând orice sentiment de îngrijorare din ele.

După fiecare practică, încercați să păstrați senzația acestei energii și în viața de zi cu zi, pentru perioade de timp tot mai îndelungate.

6. Repetați acești pași de 3-6 ori. Practicați de mai multe ori pentru a elimina indigestia, senzația de vomă și diareea.



Fig. 28 Expirați, emițând sunetul "Huuuuuuuuu".

Al șaselea sunet cosmic vindecător: tripul încălzitor

Triplul încălzitor se referă la cei trei centri energetici ai corpului: secțiunea superioară (creier, inimă și plămâni) este fierbinte; secțiunea mediană (ficat, rinichi, stomac, pancreas și splină) este umedă; secțiunea inferioară (intestin gros, intestin subțire, vezică urinară și organe sexuale) este rece.

Sunetul **"Hiiiiiii"** ajută la echilibrarea temperaturii celor trei nivele, dirijând energia fierbinte în jos, către centrul inferior, iar energia rece în sus, către centrul superior. Mai precis, energia fierbinte din zona inimii este deplasată către regiunea sexuală, mai rece, iar energia rece din abdomenul inferior, este deplasată în sus, spre regiunea inimii.

Exercițiu:

1. Culcați-vă pe spate sau așezați-vă pe scaun, cu spatele rezemat de spătar. Surâdeți interior. Inspirați, ridicând brațele. Aduceți palmele la nivelul feței, colectând **Chi-w**. Expirând, emiteți sunetul **"Hiiiiiii"** și deplasați lent brațele în lungul corpului, dirijând energia în jos, din creștetul capului spre tălpi.

2. Inspirați complet în cele trei cavități: piept, plex solar și abdomen inferior, apoi expirați complet. Pe expirație emiteți subvocal sunetul **"Hiiiiiii"**, aplatizându-vă mai întâi pieptul, apoi plexul solar și, în final, abdomenul inferior. Imaginați-vă un tăvălug mare care vă presează, deplasând energia fierbinte în jos, în timp ce brațele coboară de la nivelul capului către Tan Tien-ul inferior.

3. Odihniți-vă și concentrați-vă asupra interiorului corpului. Expirați complet, focalizându-vă atenția asupra tractului digestiv.

4. Repetați acești pași de 3-6 ori. Practicați de mai multe ori pentru a ameliora insomnia și a atenua stresul.

Notă: Tripul încălzitor se poate efectua în poziția culcat, pentru a facilita somnul.

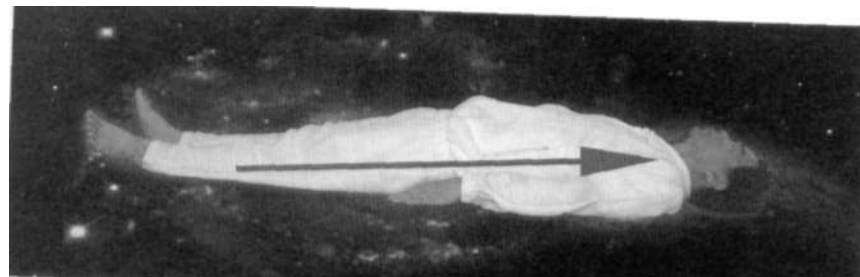


Fig. 29 Odihniți-vă, respirați normal și concentrați-vă atenția asupra emitem sunetului triplului încălzitor.

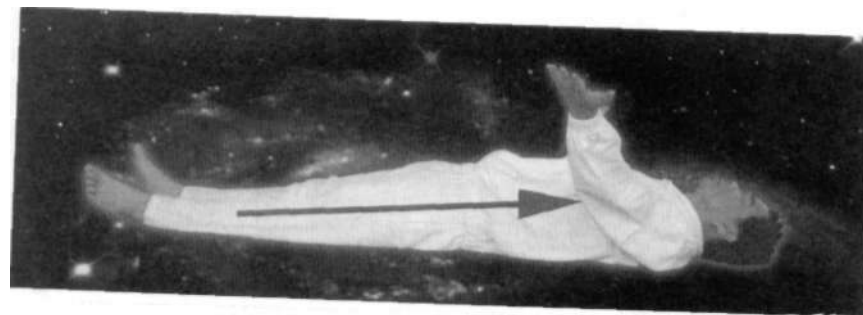


Fig. 30 Colectați energia de la nivelul celor trei centri energetici ai corpului.

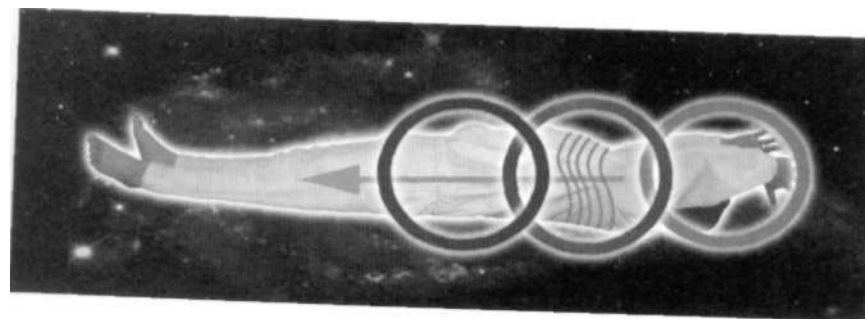


Fig. 31 Direcționați energia în jos, de-a lungul corpului.

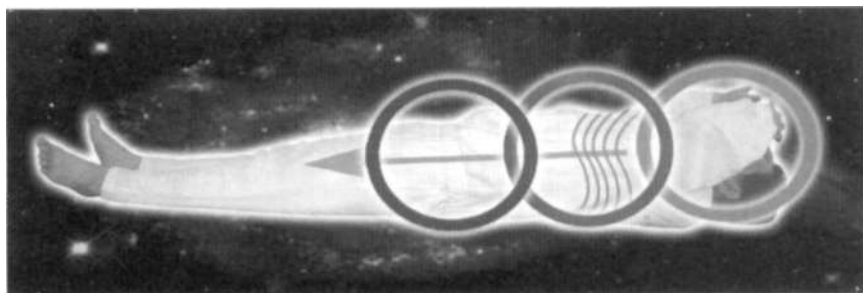


Fig. 32 Nivelul superior.

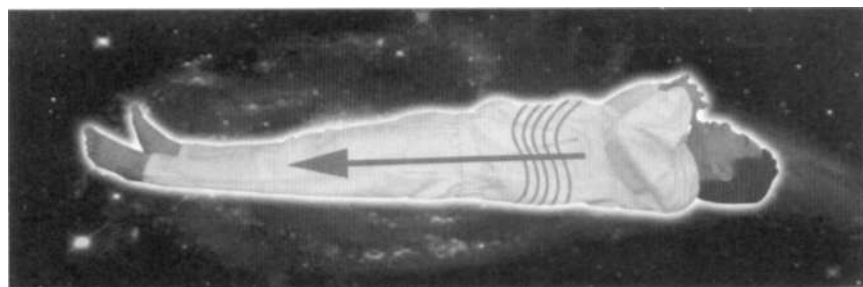


Fig. 33 Nivelul mijlociu.

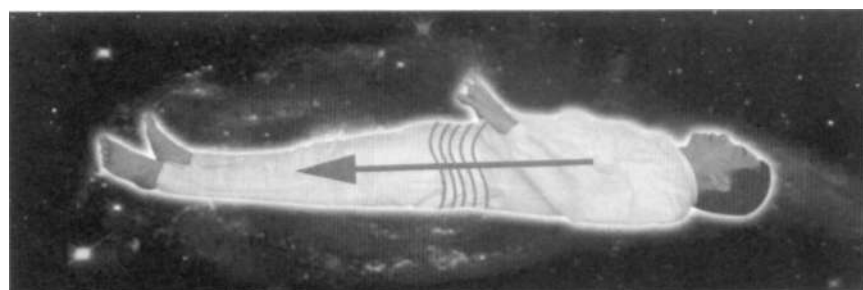


Fig. 34 Nivelul inferior.

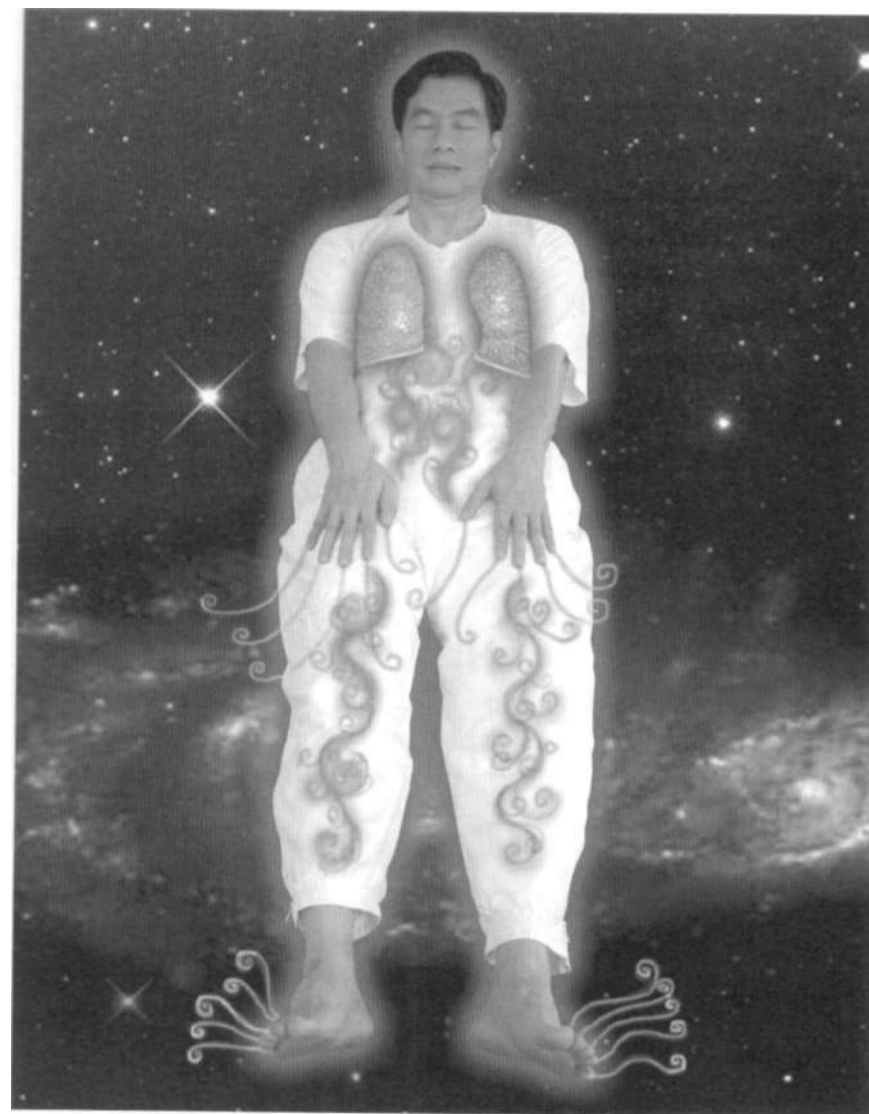


Fig. 35 Căldura excesivă este eliminată prin vârful degetelor mâinilor și ale picioarelor în Pământ.

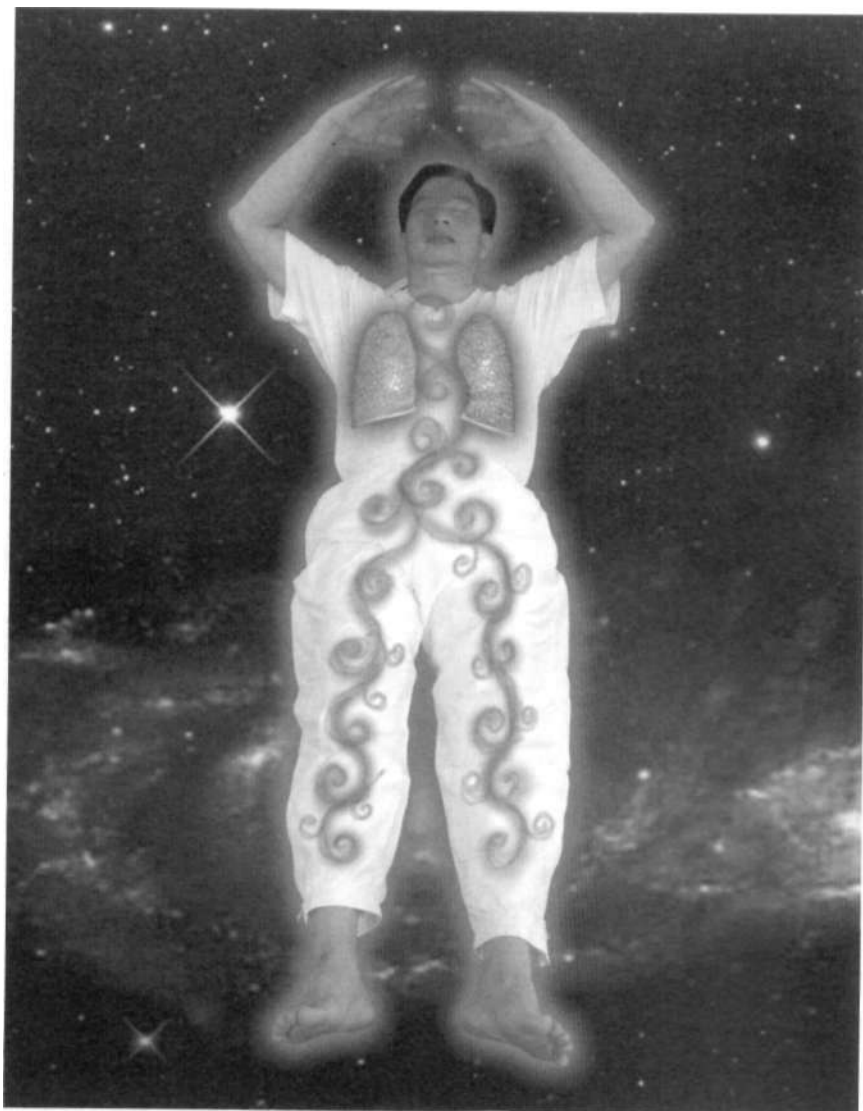


Fig. 36 Emiteti sunetul triplului încălzitor.

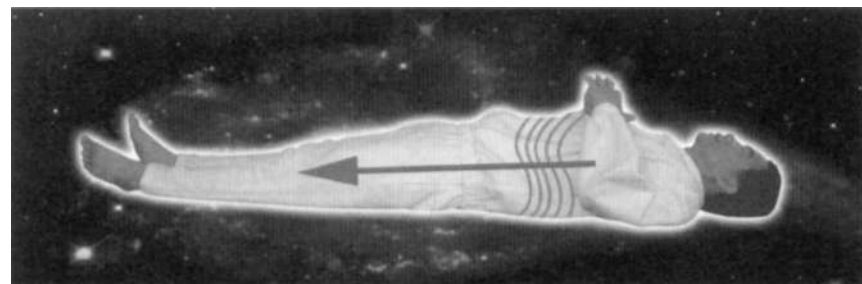


Fig. 37 Energia coboară de-a lungul corpului, în timp ce emiteti sunetul "Hiiiiiii".



Fig. 38 Sunetul "Hiiiiiii".

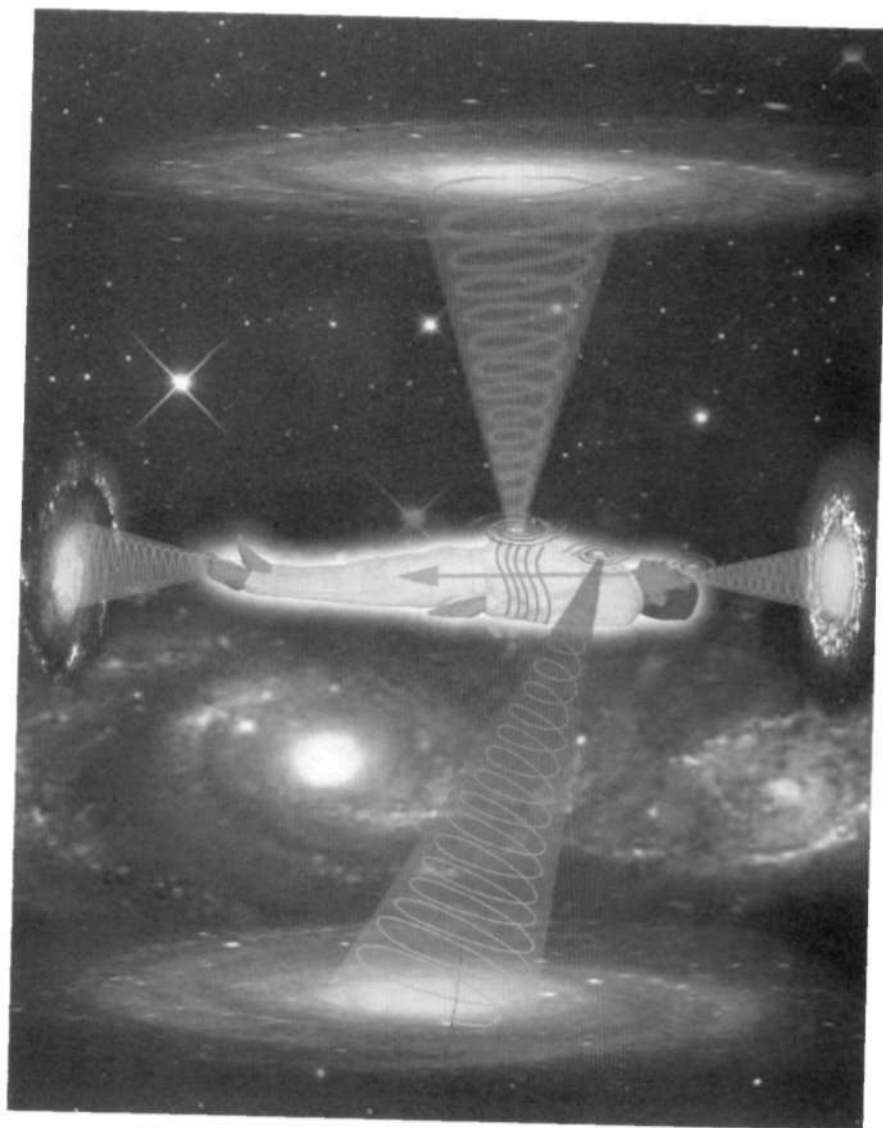


Fig. 39 Odihniți-vă și acumulați Forțele Cosmice.

Practica zilnica

1. Vă recomandăm să practicați cele Șase Sunete Vindecătoare înainte de culcare, seara, pentru a vă relaxa corpul, a vă răcori organele supraîncălzite și a vă asigura un somn profund. Puteți, de asemenea, să emiteți aceste sunete pentru a amplifica celelalte exerciții taoiste, ori de câte ori simțiți nevoia să le practicați. Executați câte trei serii din fiecare sunet, pentru a preveni îmbolnăvirile și a menține o stare bună de sănătate. Odată învățată, practica celor Șase Sunete Vindecătoare va dura doar înjur de 10-15 minute, pentru o execuție completă.

2. Eliminați orice emoții negative și lăsați emoțiile pozitive să se amplifice în interiorul corpului dumneavoastră, înainte de a merge la culcare. Este posibil să aveți o senzație de vid, în timp ce vă eliberați de propria activitate mentală, pentru a vă conecta la Conștiința Universală. Aceasta vă va ajuta, de asemenea, să evitați coșmarurile din timpul somnului, în timp ce corpul se reîncarcă, conectându-se la Forța Universală. Dacă suferiți de vreo problemă, stres sau boală, acesta este momentul cel mai potrivit pentru a permite Conștiinței Universale să vă ajute să găsiți soluția sau tratamentul. Când vă treziți din somn, surâdeți interior și căutați răspunsurile în interiorul propriei ființe.

3. Puteți dedica mai mult timp unui anumit organ, atunci când simțiți că organul în sine sau emoțiile asociate lui vă tulbură. De asemenea, puteți accentua efectele practicii asupra unui anumit organ, lucrând suplimentar în perioada anotimpului său specific. De exemplu, primăvara ar fi bine să petreceți mai mult timp pe sunetul ficatului.

4. Ordinea celor Șase Sunete Vindecătoare urmează succesiunea anotimpurilor.

Începând cu toamna, practicați sunetul plămânilor, urmat de sunetele rinichilor, ficatului, inimii și splinei. Încheiați cu triplul încălzitor.

5. Atunci când vă simțiți obosit sau deprimat în timpul activităților zilnice, este recomandat să practicați cele Șase Sunete Vindecătoare. Dacă nu aveți timp să le executați pe toate, practicați doar sunetul plămânilor și cel al rinichilor.